

Vì lý do nào đó mà bạn lâu không “yêu”, cứ tưởng “nhịn” là xong, nhưng nếu quá lâu không làm “chuyện ấy”, không chỉ tâm sinh lý bị tác động khá nặng nề mà còn khiến cơ thể chịu nhiều ảnh hưởng tiêu cực.

Khi quan hệ tình dục điều độ sẽ rất có lợi cho sức khỏe. Nó thúc đẩy hệ miễn dịch và tăng sức đề kháng, giảm mệt mỏi bởi vì nó như một hình thức tập luyện thể dục. Ngoài ra, nó còn kích thích sự lưu thông tuần hoàn của mạch máu đến tim, bảo vệ bộ não, tăng tuổi thọ, giúp cho các cơ bắp, xương cốt được vận động dễ dàng hơn... Nếu thiếu tình dục, điều gì sẽ xảy ra với cơ thể?

Hoạt động tình dục làm tăng tốc độ tăng trưởng tế bào thần kinh trong vùng hippocampus của não. Do đó, thiếu chuyện ấy ảnh hưởng tới sự hoạt động của não bộ.



Oxytocin có tác dụng chống lại cortisol (hormon gây stress) được giải phóng khi hai người đạt đến cực khoái; nó giúp trí óc thư giãn. Khi thiếu sex hoặc tình dục không được thỏa mãn thì con người ta luôn cảm thấy bức bối, cáu kỉnh, khó tập trung..., hiệu quả công việc và chất lượng sống vì thế cũng giảm. Không khí gia đình căng thẳng dễ dẫn đến ngoại tình. Phụ nữ thường cảm thấy chán nản hơn khi họ không thường xuyên quan hệ tình dục. Thiếu quan hệ tình dục lâu ngày có thể dẫn tới bệnh trầm cảm.

Một vấn đề cũng đáng ngại là khi phải nhịn tình dục lâu, bạn dễ gặp vấn đề về tim mạch. Đời sống tình dục tích cực có liên quan chặt chẽ đến sức khỏe tim mạch. Tình dục và tim mạch “sống dựa” vào nhau, bên này thịnh thì bên kia “hưởng” và ngược lại. Huyết áp của các quý ông có quan hệ tình dục đều đặn thường ổn định hơn ở những người thiếu sex.

Tình dục là liều thuốc an thần tự nhiên rất tốt. Với bất cứ cặp đôi nào, sau mỗi lần yêu, cả hai đều buồn ngủ và dễ dàng đi vào giấc ngủ sâu, khi tỉnh dậy thấy khoan khoái. Do đó, thiếu ngủ, mất ngủ là hậu quả dễ nhận thấy nhất của cơ thể khi thiếu chuyện ấy. Hơn nữa, khi phải nhịn quan hệ lâu, bạn dễ rơi vào tình trạng đau nửa đầu kéo dài.

Với nam giới, việc quá lâu không sinh hoạt tình dục có thể khiến dương vật và tinh hoàn teo nhỏ dần, dễ mắc bệnh ở tuyến tiền liệt.

Còn với nữ giới, âm đạo có thể khô, teo ngực và âm hộ sẽ có biến đổi giống những người phụ nữ mãn kinh. Không những thế, khi đàn ông bị kìm nén ham muốn tình dục sẽ giảm sút chức năng tình dục, thậm chí suy giảm cả khả năng sinh tinh, chất lượng và số lượng tinh trùng

kém đi. Còn với chị em có thể bị “khô hạn”, dần dần dễ dẫn đến lãnh cảm.

Theo B.S Đinh Mạnh Trí (Sức Khỏe & Đời Sống)

Dấu hiệu chỉ điểm khi nàng thăng hoa